Recovery Kernel

KAKO POČETI KERNEL GROUP

Sve što vam treba. U pravom redoslijedu. Od nule.

Ne trebate kliničke kvalifikacije da pokrenete Kernel grupu. Trebate: upoznavanje s ovim vodičem, scenarijom za format sastanka, i suđenje da prepoznate kada nešto treba prestati. Kernel je napravljen od strane nekoga u oporavku, za ljude u oporavku. To iskustveno znanje nije sukob interesa. To je dio onoga što ovo čini da radi.

Ono što radiš je stvaranje uvjeta u kojima ljudi mogu doživjeti nešto što ih dirne. To je drugačiji posao od popravljanja ljudi — i dostupno je svima ko razumije razliku.

ODJELJAK 1 — Prije nego što počnete

Postavi sebi tri pitanja prije nego što pošalješ poruku ili rezerviraš sobu:

Zašto ovo radim?

Ispravni odgovori: jer sam prošla kroz ovo i želim ponuditi ono što mi je pomoglo, jer vidim prazninu u tome što je dostupno, jer vjerujem da ljudi zaslužuju okvir koji je baziran na biologiji, jer ova zajednica nema ništa slično tome.
Pogrešan odgovor: da popraviš nekoga specifičnog. Vođenje grupe kako bi se popravio član vaše porodice, vaš partner ili vaš prijatelj stvoriće najgore ishode za sve, uključujući i njih.

2. Jesam li dovoljno stabilan da držim kontejner?

Fasilitator ne mora biti godinama u oporavku. Ali morate biti dovoljno stabilni da kada se nešto teško dogodi u prostoriji — a to će se dogoditi — možete ostati prisutni, a ne da se de-regulišete. Ako ste vi sami u ranoj, krhoćnoj oporavku, sačekajte dok ne imate barem 3–6 mjeseci razumnog stabilnog stanja prije preuzimanja uloge fasilitatora.

Imam li barem jednu drugu osobu?

Grupa od jedne osobe nije grupa. Prije nego što nešto zakazate, potvrdite najmanje dvije do tri druge osobe koje su zainteresovane i dostupne. Idealno je početi sa grupom od tri do šest osoba. Kvalitet prisutnosti je važniji od broja ljudi.

ODJELJAK 2 — Šta vam treba

2A — MATERIJALI (SVE BESPLATNO)

☐ Recovery Kernel Main Book — puna nauka i protokoli. Preuzmite besplatno: archive.org/details/the-recovery-kernel (PDF, ePub, Kindle) ili github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel
☐ YouTube audio čitanje — besplatno, pretraživo, ne zahtijeva račun: potražite 'Recovery Kernel' na YouTube-u. Slušajte prije prvog sastanka.
Skripta Formata Sastanka — potpuna skripta za fasilitatora. U repozitorijumu pod /meetings/
Fasilitator: Vodič za brzo pokretanje — šta je svaki fajl i kada ga koristiti
☐ Formular za prijavu učesnika — Popunite ga prije Sesije 1 ili na Sesiji 1
☐ Kartica za tipizaciju — jedna po učesniku, štampana ili dijeljena ekranom
☐ Uvodni ritual — pročitati prije Sesije 1
☐ Biblioteka aktivnosti — 50 aktivnosti; izaberite jednu po sastanku
☐ Vodič po terminima — za sve koji žele definicije jednostavnim jezikom
Prijatelj bara — ako je vaše sastanke blizu bara ili na mjestu događaja

2B — Samo za facilitatora (Pročitati prije sesije 1)

☐ Modul psihodrame — pročitajte u cijelosti prije sesije 3 ili 4; ne koristite prije uspostavljanja povjerenja
☐ Dramatične skripte — sedam kompletnih predstava za Kreativnu sesiju
☐ Vodič za uzemljivanje — naučite ove tehnike prije prvog sastanka
Vodič za sukobe — pročitajte prije prvog sastanka. Sukobi će doći.
☐ Vodič za granice — vaš referencirani materijal kada neko gura rubove kontejnera
☐ Sažetak za zdravstvene radnike — zadržite jednu kopiju; date bilo kojem učesniku koji želi da je podijeli sa svojim doktorom

2C — FIZIČKI MATERIJALI

Item	Svrha	Napomene
Voda (dovoljno za sve)	Za početni ritual je potrebna voda. Svakom učesniku. Svakom sastanku.	Kran je u redu. Bocice po potrebi.
Štampane kartice tipa	Jedan po učesniku. Oni ga zadržavaju.	Ili dijeljenje ekrana ako je digitalno.
Ispisani obrasci za prijavu	Jedan po novom učesniku	Štampati ili podijeliti kao PDF
Skripta za format sastanka za štampu	Samo za facilitatora — vaš scenarij	Držite ga označeno i sa karticama
Stolice raspoređene u krug	Fizičko okruženje signalizira jednakost	Nema redova. Nema pozornice. Nema fronta.
Opcionalno: bordo ili veliki papir	Za vizuelne vježbe u nekim protokolima	Nije potrebno Sesija 1
Opcionalno: prašak za bebe (za Psihodrama Modul 1)	Ritualni objekt — pogledajte Modul psihodrame	Tek kada se izgradi povjerenje — ne Sesija 1
Hitni brojevi su vidljivi	SOS telefon: 080 05 03 05 i 124 ili 124 ili 112 objavljeni ili navedeni pri otvaranju	Nepogovorno

ODJELJAK 3 — Pronalaženje Vaših Učesnika

Tražite ljude koji su isprobali standardne pristupe oporavku i smatrali ih nedovoljnim. Ljude koji su skeptični prema religijskom okviromanju, koji imaju um koji je znatički zainteresovan za biologiju, ili koji su prošli kroz dovoljno neuspješnih tretmana da su spremni da isprobaju drugačiji okvir.

Gdje ih pronaći:

Gdje	Kako	Šta reći
Postojeći oporavak zajednice	Postati bilješku / Razgovarati s ljudima nakon sastanaka	Pokrećem grupu za ljude koji su pokušali AA i shvatili da nešto nedostaje.
Organizacije za smanjenje rizika	Partnerovati sa lokalnim razmjenama iglica, distributerima Naloxona, radnicima na terenu	Biologija nam je na prvom mjestu i ne osuđujemo. Dobrodošlo je ako trenutno koristite.
Društvene mreže (Reddit, Facebook grupe, Discord)	Objavite na r/addiction, r/recoverywithoutAA, lokalne grupe za oporavak	Link na GitHub ili archive.org. Neka materijali govore.
Bolnice i centri za liječenje	Facilitator vodiče i obrasci za prijavu ostavite u prostorijama za čekanje	Pitajte koordinatorima otpusta da li će distribuirati
Biblioteke i ustanove u zatvorima	Kontaktirajte koordinatora biblioteke — materijali su CC0 (javna domena)	Kompendijum je specifično dizajniran za ovaj kontekst.
LGBTQ+ centri i komunitarne organizacije	Struktura Kernel-a je specifično prilagođena za zajednice sa povišenim opterećenjem minoritetskog stresa.	Biologija objašnjava višu prevalenciju — ne treba stidno okvire.
Zdravstveni radnici	Dajte pružateljima zdravstvenih usluga sažetak za pružatelje zdravstvenih usluga — zamolite ih da upute odgovarajuće pacijente.	Jedan upućivanje od ljekara može popuniti grupu

ODJELJAK 4 — Izbor lokacije

Sooba nije neutralna. Okruženje postavlja neurohemijski ton za sastanak prije nego što netko kaže riječ. Evo šta treba optimizovati:

Dostupno javnim prevozima

Mnogi učesnici možda nemaju automobile. Ako moraju da voze 45 minuta, prisustvo će opasti nakon Sesije 3.

Stvari koje mogu formirati krug

Nema stolica za predavanje. Nema fiksnih redova. Format je krug. Ako prostorija ne dozvoljava krug, pronađite drugu prostoriju.

Prostor za kretanje

Biblioteka aktivnosti zahtijeva mogućnost kretanja. Mali prostor bez jasno definiranog podnog prostora ograničava šta možete trčati.

Niz senzornog stimulansa

Šištanje fluorescentnih svjetiljki na stropu, glasni sistemi za zrak i okruženja koja distrakcioniraju povećavaju aktivacijski nivo za profile koji se često brinu. Prirodno svjetlo i

upravljiva akustika su važni.

Dovoljno privatno za iskrenost

Ako se ljudi čuju iz hodnika, neće iskreno dijeliti. Zatvorena vrata. Ne kut u kafiću.

Dosljedno dostupno

Kontinuitet sesija gradi povjerenje. Sooba koju možete održavati svake sedmice u isto vrijeme vrijedi više od ljepše sobe kojoj možete pristupiti samo sporadično.

Mogućnosti lokacija za razmatranje:

Vrsta lokacije	Najbolje za	Napomene
Sali za sastanke u centru zajednice	Opšte zajedničke grupe; stabilan, redovni pristup	Često besplatno ili vrlo niska cijena za registrovane organizacije iz zajednice
Sastaničke sobe u javnoj biblioteci	Manje grupe (3–10); odlične za učesnike koji se vraćaju u zatvoreno društvo	Besplatno; pristupačno; lokacija sa niskim stigma
Crkva ili zajednički prostor vjere	Važno: Okvirisati kao sekularno od prvog kontakta. Neke zajednice će ponuditi prostor čak i za ne-religijske grupe.	Može doći sa uslovima — pažljivo pregledajte sve zahtjeve
Centar za LGBTQ+ zajednicu	Specifične LGBTQ+ grupe; kontekst stresa minoriteta je već razumljiv.	Često je ugrađena podrška facilitatora i mreža upućivanja.
Konferencijska sala centra za liječenje	Kliničko okruženje sa ugrađenim sistemom preporuka; učesnici su već identifikovani	Zahtijeva odnos s osobljem za liječenje
Online (Zoom, Google Meet)	Nizak pristup; radi za ruralne učesnike ili osobe s ograničenim pokretljivošću	Psihodrama i kretenske aktivnosti nisu dobro prenosive online — prilagodite se odgovarajuće.
Biblioteka u zatvoru / korekcijskom ustanovi	Specijalno dizajnirano za u Kompendijumu; populacija sa najvećom potrebom	Zahtijeva institucionalnu odobrenje; počnite s bibliotekarskim koordinatorom

ODJELJAK 5 — Pravilnik Grupe

Pročitajte ovo naglas na prvoj sesiji i objavite ga tamo gdje se može vidjeti. To je kontejner. Kontejner čini sve ostalo mogućim.

Recovery Kernel — Povelja Grupe

Pročitajte na početku svake grupe prve sesije.

Ovo je Kernel grupa.

Ovde smo jer standardna rješenja nisu bila uspješna — ne zato što nismo dovoljno pokušali, već zato što smo radili na pogrešnom priručniku.

Ovo nije program od 12 koraka. Ne tražimo da se predate. Tražimo da razumijete.

Mi smo biologija na prvom mjestu. Ono što vas je dovelo do supstance vjerojatno nije bilo slabost. To je bila vaša specifična arhitektura mozga koja je tražila jedino rješenje koje je mogla pronaći. Pogledat ćemo tu arhitekturu, nazvati je i izgraditi nešto bolje.

Nije potrebno da budete trezni da budete ovdje. Nije potrebno da ste čisti određeni broj dana. Morate biti spremni da pokušate razumjeti zašto.

Ono što se ovdje kaže, ostaje ovdje. Ono što se ovdje osjeti, vaše je da ga odnesete s sobom.

Nećete biti dijagnostikovani, osuđeni, sramljeni niti pritisnuti. Biće vas traženo da budete iskreni — prema grupi i prema sebi. Iskrenost je jedini zahtjev.

Fasilitator nije vaš terapeut, vaš sponzor, niti vaš autoritet. On je osoba koja drži kontejner. Vi ste oni koji obavljate posao.

Sastajećemo se u [dan i vrijeme]. Koristićemo [ime lokacije]. Zatvaramo u [vrijeme završetka]. Vrijeme se ovdje poštuje jer je vrijeme svakoga važno.

Ako ste u medicinskoj hitnoj situaciji: pozovite 124 ili 124 ili 112. Ako ste u krizi mentalnog zdravlja: pozovite ili pošaljite poruku SOS telefon: 080 05 03 05. Facilitator je obučen da vas poveže sa tim resursima. Oni nisu zamjena za njih.

Počinjemo.

ODJELJAK 6 — Vaše prve šest sesija — Šta pokrenuti

#	Osnovni fokus	Materijali	Napomene
1	Prijem + Otvaranje	Skripta formata sastanka, Upadni obrazac, Kartica tipa, Uvodni ritual	Pročitajte Duhovnik. Izvršite Uvodni Ritual. Popunite Upadni Formulare. Kratka Aktivnost (Brojanje Skokova ili slično). Još nema dubljeg sadržaja — prvo uspostaviti sigurnost.
2	Arhitektura — Ko ste biološki?	Protokol 06 (COMT + MTHFR samoprocjena)	Uvesti okvir Warrior/Worrier. Zajednički proći COMT procjenu. Ovo je prva protokolska sesija. Početi s nježnim "brain-typingom".
3	Sistem snabdijevanja	Protokol 07 (Formiranje putanje) + Reference poglavlja 2	Uvedite MTHFR i metilaciju jednostavnim jezikom. Koristite Vodič po terminima. Nema biokemijskog predavanja — ispričajte priču. Aktivnost: Vježba uzemljenja.

Četiri	Sustav kočenja (ako je relevantan za vašu grupu)	Poglavlje 10 reference + GABRA2 samoprocjena	Izvršiti GABRA2 samoprocjenu SAMO nakon uspostavljanja povjerenja. Neka brojevi za krizne situacije budu vidljivi i navedeni. Ova sesija može izazvati snažne reakcije.
5	Prva kreativna sesija	Vodič za kreativnu sesiju — pokrenuti sve 8 blokova	Mjesečni milen. Omogućite pune 120 minuta. Ovo proizvodi prvi zajednički grupni artefakt. To mijenja prostor.
6	Pregled protokola + Pariranje s vršnjacima	Pratičnik napretka, Protokol 06, struktura podrške vršnjacima	Prvi pregled podataka traka. Uvesti koncept pariranja među vršnjacima — iskusni učesnici upareni sa novijima za kontakt između sesija.

ODJELJAK 7 — Kako se nositi sa teškim stvarima

Situacija	Šta uraditi	Šta ne treba raditi
Neko je podijelio da je koristio ovo tjedan	Priznajte bez osuđivanja. "Hvala vam što ste iskreni. Pogledajmo šta je to izazvalo." Koristite to kao podatke.	Kaži 'prekinuo si niz' ili broji dane. Nema nizova u Kernelu — tu je pravac.
Neko je očigledno u akutnoj krizi.	Usporite sastanak. Adresirajte direktno: 'Jeste li sigurni u ovom trenutku?' Povežite se sa SOS telefon: 080 05 03 05 ili 124 ili 124 ili 112 ako je potrebno. Ostale grupe neka zadrže prostor.	Nastavite sa protokolom. Sigurnost je prije sadržaja, uvijek.
Izbijanje sukoba među učesnicima	Koristite Vodič za sukobe. Usporite tempo. Jedan glas po jedan. Nazovite šta se dešava: "Ovdje postoji trenje. Usporimo."	Uzmi strane. Popravi to ublažavanjem. Konflikt koji se dobro rješava gradi povjerenje.
Neko neočekivano razotkriva traumu	Odmah pređi na uzemljivanje. Koristi tehnike vodiča za uzemljivanje. Zatvori rad na sadržaju. Završi sa sigurnošću.	Nastaviti sesiju kako je planirano. Stanje sobe se promijenilo — reagujte na ono što je stvarno.
Facilitator ima težak sastanak.	Teže mi je držati kontejner večeras. Uzmimo dah zajedno. Iskrenost od fasilitatora daje grupi dozvolu da bude iskrena.	Proći kroz dok je jasno deregulisan. Grupa prati nervni sistem facilitatora.
Učesnik se ne vraća	Javi se jednom — ne ponavljajući. 'Primijetili smo da nisi tu. Uvijek te čekamo.' A onda pusti. Pretjerivanje u praćenju ljudi krši autonomiju na kojoj je Kernel izgrađen.	Pritisak. Osjećaj krivice. Grupno stidovanje. Ovo replikuju dinamiku koja je uzrokovala upotrebu u prvenosti.

ODJELJAK 8 — Nakon prve godine

Luku Kernel protokola traje 12 mjeseci. To je dizajn. Nakon 12 mjeseci, biološka osnova bi trebala biti uspostavljena, neurohemijska baza bi trebala se približavati homeostazi, a rad na ponašanju i okolini bi trebao biti dobro napredovao.

Šta se dogodi grupi nakon što prođe Godina 1 ovisi o grupi. Neke grupe nastavljaju sa naprednim protokolima iz Tomma VII Kompendijuma. Neke prelaze na podršku vršnjaka bez formalne strukture sastanka. Neke se raspadaju jer je posao završen. Sve ovo su odgovarajući ishodi.

Suplementi: učesnici nisu obavezni da ih uzimaju zauvijek. Protokol kaže uzimajte ih dok se ne osjećate 'bolje' — sve dok se neurokemijski bazalni nivo ne obnovi. Ako značajan stres ili bolest uzrokuje destabilizaciju, mogu se vratiti na svoj bazalni stack da bi obnovili sistem. Ovo nije ovisnost o suplementima. To je održavanje genetskog terena.

Vaša uloga kao facilitatora: ako je učesnik završio 12-mjesečni proces i učinio posao, najiskrenija stvar koju možete reći je: 'Uspješno si. Nisi obavezan da nastaviš dolaziti.' Cilj nikada nije bio izgraditi grupu koju ljudi ne mogu napustiti.

ODJELJAK 9 — Samopohodačstvo

Ne možete držati kontejner ako ste vi onaj ko treba da bude držan. Ovo nije opcionalno:

· Pokrenite svoj Kernel protokol. Ne smijete preskočiti formular za prijavu jer ste facilitator.

· Imate kontakt za razgovor — nekoga ko nije u vašoj grupi, kome možete nazvati nakon teških sesija.

· Pauzirajte sesije kada vam zatreba. Odredite ko-facilitatora dovoljno rano da ih koristite.

· Pratite svoje metrike. Izgaranje facilitatora je rizik recidiva, a ne profesionalni neuspjeh.

· Koristite krizne resurse sami ako vam zatrebaju. SOS telefon: 080 05 03 05. 124 ili 124 ili 112. Vaš liječnik. Ovaj posao je zahtjevan.